

# ■ Borderline

## (Emotionellt instabilt personlighetsyndrom)

2019-10-10

### Facklitteratur

#### **Att tämja en vulkan : om emotionell instabilitet och självskadebeteende (2012)**

**Av Kent-Inge Perseius**

Den som fått diagnosen Borderline kan uppträda med ilska och aggressivitet som kan påverka vårdpersonalen negativt med stress och vanmakt. Patienterna å sin sida upplever sig inte bli bemötta med förståelse och respekt av vårdpersonalen. Hur kan man hjälpa patienterna från ett svårt lidande till en förbättrad livssituation? Här ges förslag på olika behandlingsmetoder.

#### **Borderline - personlighetsstörning : uppkomst, symptom, behandling och prognos (1998)**

**Av Görel Kristina Näslund**

Boken ger svar på frågor som: Vad är Borderline? Hur kan man behandla sjukdomen? Författaren är psykolog.

#### **Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning : teori, strategi och teknik (2002)**

**Av Anna Kåver**

Dialektisk beteendeterapi utvecklades under 1990-talet. Boken tar upp hur DBT kan användas i arbetet med patienter med borderline personlighetsstörning.

#### **Hotande närhet : om borderlinerelationer (2012)**

**Av Thomas Silfving och Gunilla Nilson**

Författarna är psykologer och psykoterapeuter. De vänder sig till den som är närstående i en borderlinerelation och visar med många exempel hur sådana relationer kan se ut. Ett kapitel om behandling och självhjälpsstrategier avslutar.



## **Känslostormar : emotionell instabilitet och hjärnan (2015)**

**Av Predrag Petrović**

Emotionell instabilitet innebär att man upplever att känslorna blir för intensiva, okontrollerbara, tar över ens jag och att de inte alls låter sig styras. Här ges kunskap om varför känslor har uppkommit och varför de är så viktiga. Också om varför känslor behöver regleras, hur detta sker och vad emotionell instabilitet beror på.

## **Personlighetssyndrom – kliniska riktlinjer för utredning och behandling (2017)**

Boken riktar sig främst till företrädare för den psykiatriska vården.

## **Ryck upp mig! – om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det (2018)**

**Av Siri Strand och Emma Westas Rödin**

Vi får följa författarnas resa från det de träffades på psykakuten och genom alla steg mot tillfrisknande. Syftet med boken är att förmedla metoder och tips för självhjälp, att bryta tabu kring psykisk ohälsa samt motivera till att söka hjälp. Författarna driver Pillerpodden, [www.pillerpodden.com](http://www.pillerpodden.com)

## **Vilse i speglingar : borderline sett inifrån (2001)**

**Av Richard A Moskovitz**

Författaren, som är amerikansk psykoterapeut, beskriver borderlinepatienternas värld med hjälp av patienters egna berättelser.

## **Skönlitteratur och biografier**

### **Ansiktet bakom masken - om att vara borderline : en berättelse byggd på dagboksanteckningar och egna erfarenheter (2012)**

**Av Jouanita Törnström**

Det är mörka och tunga dagar som avspeglas i boken men det finns också hopp och tillförsikt genom förstående och bärande relationer. Professionellt stöd med kontinuitet och långsiktighet förbättrade självkänslan. För författaren blev också dialektisk beteendeterapi i grupp till stor hjälp för att hitta nya sätt att handskas med olika situationer.

### **Borderline - en del av mig : (att leva med en psykisk sjukdom) (2011)**

**Av Helen Johansson**

Helen Johansson lever med svår ångest, känslor av värdelöshet och svårigheter med relationer som lett till negativa beteenden som alkoholproblem och självskadebeteende. Dikter och dagboksanteckningar kompletterar denna självbiografiska berättelse, som kan ge en förståelse för hur det kan vara att ha borderline personlighetsstörning.

### **Borderline : en sann berättelse om gränslös vänskap (2004)**





### **Av Caroline Kraus**

Författaren berättar om sitt komplicerade och destruktiva förhållande med Jane, en borderline-personlighet, och hur hon lyckas ta sig ur denna farliga vänskap. Caroline möter Jane som nyinflyttad i San Fransisco, när hon själv befinner sig i kris. Snart utvecklar sig deras relation till en härva av halvsanningar och hot.

### **Panikboken : en berättelse om borderline (2003)**

#### **Av Kaj Hedman**

Författaren berättar om sitt liv med borderline personlighetsstörning och om hur svårt det har varit att uppfattas så starkt negativ av omgivningen. Mer information om författaren finns på hans blogg: <http://kajhedman.com/jag/>

### **Sänder på tusen kanaler : en bok om borderline och dess nära samband med bipolär sjukdom och ADHD (2013)**

#### **Av Mikaela Aspelin**

Mikaela Aspelin heter idag Javinger i efternamn och arbetar som nationell samrodnader inom området psykisk hälsa. Hon har fått diagnoserna borderline, bipolär sjukdom och ADHD och här beskriver hon sitt liv och sin kamp med psykiatri och för ett värdigt liv.

<http://samordnarepsykiskhalsa.se/bloggar/mikaela-javinger/>

### **Träsk**

#### **Av Klas Berggren (2014)**

Det här är en roman i dokumentär form om hur en borderlinerelation kan se ut ur ett barns perspektiv. Huvudpersonen är en pojke som lever i en familj med dysfunktionella beteenden som gradvis inom honom förvandlas till normala. Boken beskriver hur han kommer till insikt.

### **Våga säga ja till livet! : om att övervinna borderline (2014)**

#### **Av Jouanita Törnström**

Fortsättning på föregående bok. Nu får man följa en återhämningsperiod skriven i dagboksform under fyra års tid. Med kontinuerliga vårdkontakter, stöd från vänner och anhöriga kan de psykiska svårigheterna bemästras även om en sårbarhet finns kvar i bakgrunden. Man får följa de steg som varit betydelsefulla för Jouanita Törnströms tillfrisknande.

## **Filmer**


### **Borderline : emotionellt instabil personlighetsstörning (2010)**

Film från en föreläsningkväll om borderline på Skånes universitetssjukhus. Föreläsare...

### **Back from the edge (2012)**

[www.cognitus.se/fantastiskt-bra-film-om-borderline/](http://www.cognitus.se/fantastiskt-bra-film-om-borderline/)





Filmen har producerats av Borderline Personality Disorder Resource Center vid NewYork-Presbyterian. Både experter på Borderline och patienter kommer till tals.

## Webbplatser

[www.1177.se](http://www.1177.se)


1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

[www.anbo.se](http://www.anbo.se)

ANBO – Anhörigföreningen Borderline, för dig som är anhörig/närstående till någon med emotionellt instabil personlighetsstörning.

[www.mind.se](http://www.mind.se)

En förening som främjar psykisk hälsa.





## Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information om t ex psykiska sjukdomar på Internet, men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet.

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad? Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?

## Sjukhusbiblioteket/Patientforum

**SUS Lund**, C-blocket plan 1

Tel 046-17 17 25

Öppet mån – fre 12.00–15.00

[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

**SUS Malmö**, Jan Waldenströms gata 35

Tel 040-33 18 00

Öppet mån – fre 12.00-15.00

[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

**Psykiatrihuset Lund**, Baravägen 1

Tel 046-17 48 10

Öppet mån – fre 12.00-15.00

[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

## Välkommen!

